الكرز.. فاكهة مثالية صحّية



فوائد الكرز تجمع بين الجانبين العلاجي والوقائي على السواء ودفعت الأطباء إلى وصفه بالطعام المثالي .. ترى لماذا؟ وما الفوائد الصحّية له؟

فوائد الكرز الصحّية بنوعيه الأحمر والأسود - وفقاً لما كشفته الدراسات - بالغة التعدّد والتنوّع وتنعكس بصورة إيجابية على مختلف أعضاء الجسم وتمثّل أهمّية بالغة لمختلف الأشخاص من جميع الأعمار، الأمر الذي دفع خبراء التغذية والأطباء إلى اعتباره طعاماً مثالياً تفوق أهمّيته مجرد كونه فاكهة طيّبة المذاق تستخدم في إضافة النكهات إلى الحلويات المختلفة.. فترى ما هي فوائد الكرز الصحّية التي توصلت إليها الأبحاث الغذائية والتي منحته هذه الدرجة من الأهمّية؟

فوائد الكرز للصحّة العامّة للإنسان :

تتنوّع فوائد الكرز الصحّية - التي كشفت عنها الأبحاث العلمية المتخصّصة - ما بين فوائد علاجية وأُخرى وقائية جعلت منه واحداً من أفضل الأطعمة على الإطلاق في نظر الأطباء وخبراء التغذية ومن أبرز الفوائد ما يلي:

- يُحسّن أداء الجهاز الهضمي:

تُعدّ الاضطرابات الهضمية من المشاكل الصحّية الشائعة وينصح الأطباء الأشخاص ممّن يعانون من تلك المشكلات باغتنام فوائد الكرز الصحّية، حيث أثبتت الدراسات المتناولة لآثار تلك الفاكهة الصحّية أنّها تُساهم في تحسين أداء الجهاز الهضمي لدى الإنسان بصورة كبيرة، والسرّ في ذلك يرجع إلى أنّ العناصر التي تحتوي عليها حبات الكرز تعمل على تحفيز المعدة لإفراز العصارات الهضمية، ممّا يجعلها وسيلة مثالية للتخلّص من مشكلات عسر الهضم وتقلصات المعدة وغير ذلك من الاضطرابات الهضمية المختلفة.

- تكوين وحماية العظام :

يمكن القول بأنّ الكرز فاكهة مثالية لمختلف الأشخاص والأعمار بما في ذلك الأطفال وكبار السن، حيث أثبتت الدراسات العلمية أنّ من فوائد الكرز المساهمة الفعّالة في تكوين الهيكل العظمي للإنسان بصورة سليمة، وهو ما يجعل تناوله أمراً ضرورياً خلال مرحلة الطفولة لضمان نمو النسيج العظمي بالشكل السليم، وكذلك يلعب الكرز دوراً في حماية العظام من مشكلات صحّية مختلفة مثل هشاشة العظام وهو ما يجعله ذو أهمّية بالغة بالنسبة لكبار السن وكذلك النّساء خلال فترة الحمل.

يرجع السرّ في ذلك إلى كون حبات الكرز من أغنى الأطعمة بمجموعة المعادن الضرورية لتقوية العظام والحفاظ عليها مثل الكالسيوم والماغنسيوم، بالإضافة إلى أنّ الكرز يُعدّ أحد المصادر الرئيسية لمادّة البورون التي تمثّل والتي تعمل على تعزيز صحّة العظام وتحافظ على سلامتها.

ضبط معدلات ضغط الدم:

من أبرز فوائد الكرز للصحّة العامّة مساهمته الفعّالة في الوقاية من حدوث ارتفاع ضغط الدم المفاجئ ويقلل من احتمالات تعرّض الأشخاص إلى مرض ارتفاع ضغط الدم المزمن، كما أنّ الكرز يشكّل أهمّية بالغة بالنسبة لمن يعانون من تلك الأمراض فعلياً، حيث أنّه يعزّز من نتائج العلاجات التقليدية ويساعد على حفظ معدلات ضغط الدم في النطاقات الآمنة. السرّ في ذلك كلّه يرجع إلى احتواء حبات الكرز على نسب مرتفعة من عنصر البوتاسيوم والذي يعمل على خفض معدلات الصوديوم في الجسم وبالتالي يخفض معدلات ضغط الدم.

حماية القلب والشرايين:

ذكرنا سابقاً أنّ من فوائد الكرز المساهمة في خفض ضغط الدم في الجسم والحفاظ على معدلاته في النطاق الآمن، كما أثبتت الدراسات أنّ العناصر التي يحتوي عليها الكرز تلعب دوراً محورياً في خفض معدلات الكوليسترول الضار بالجسم وكذلك تلعب دوراً في تقليل نسب الدهون الموجودة بالجسم، وبناءً على كلّ ذلك يمكن القول إنّ حماية عضلة القلب والشرايين تأتي ضمن قائمة فوائد الكرز.

تشكّل الدهون المترسبة وضغط الدم المرتفع خطراً داهماً على صحّة القلب وتزيد من احتمالات التعرّض للعديد من الإصابات مثل الأزمات القلبية والجلطات وغير ذلك، ومن ثمّ فإنّ الانتظام في تناول الكرز يقلّل من فرص التعرّض لأي من تلك المشكلات الصحّية، وما يزيد أهمّية الكرز في هذا الصدد احتواء حباته على المركبات المضادة للالتهاب مثل السيادين والأنثوسيانين وجميعها تساعد في الحفاظ على صحّة الأوعية الدموية وتقي من أمراض القلب المختلفة.

تحسين القدرات العقلية والإدراكية:

نال المخ نصيباً وافراً من فوائد الكرز الصحّية إذ أثبتت الدراسات أنّه من الأطعمة المساهمة في تحسين مستوى القدرات العقلية لدى الإنسان، ولذلك يعتبره بعض الأطباء من الأطعمة المناسبة للتناول خلال فترة الاستعداد للامتحانات، وكذلك هو بالغ الأهمّية بالنسبة لمن يعانون من إجهاد العمل إذا كانت

أعمالهم تعتمد بصورة أكبر على النشاط العقلي مثل الكتّاب والمحاسبين والإداريين.

يحتوي الكرز على نسب مرتفعة من مضادات الأكسدة المعروفة باسم مادّة الانثوسيانين والتي أثبتت الدراسات العلمية قدرتها الفائقة على تنشيط الخلايا العقلية وتحسين القدرات الدماغية مثل التركيز والذاكرة ومنع تشتت الانتباه.

تنظيم النوم والتغلّب على الأرق:

أثبتت الدراسات أنّ من فوائد الكرز بالغة الأهمّية مساهمته الفعّالة في ضبط الساعة البيولوجية الداخلية لدى الإنسان، ومن ثمّ فإنّه يكون بالغ الأهمّية والضرورة بالنسبة للأشخاص ممّن يعانون من نوبات الأرق والنوم المضطرب، ولهذا السبب تحديداً يوصي الأطباء النّساء بضرورة تناول الكرز بشكل دوري وشبه منتظم أثناء فترة الحمل وخاصّة خلال الأشهر الأخيرة، حيث تكثر الشكوى خلال تلك الفترة من عدم القدرة على الحصول على أقساط مناسبة من الراحة بسبب النوم المضطرب والمتقطع.

طرد السموم وتحسين الوظائف الحيوية:

تُعدّ طرد السموم واحدة من أبرز فوائد الكرز الصحّية حيث يعتبره الأطباء طعاماً مثالياً لتطهير أعضاء الكلى والكبد بشكل خاص، كما أنّه يساعد على تخليص الجسم بشكل عام من مختلف السموم المترسبة بداخله، الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على الصحّة العامّة للإنسان، حيث أن تخلّص الجسم من سمومه يرفع كفاءة الأعضاء المختلفة ويحفزها للقيام بوظائفها الحيوية على الوجه الأكمل.

تحفيز جهاز المناعة:

تعمل العناصر التي تحتوي عليها حبات الكرز على تقوية جهاز المناعة لدى الإنسان ورفع مستوى كفاءته في مواجهة الجراثيم والملوثات المختلفة، والسرّ في ذلك يرجع إلى احتواء حبات الكرز على نسب مرتفعة من الإنزيمات - أبرزها إنزيم الميلاتونين - الذي يعزّز دور جهاز المناعة، ويشير خبراء التغذية إلى أنّ الكرز الأسود هو الأكثر قدرة على تحقيق تلك الفائدة مقارنة بحبات الكرز الأحمر التقليدي.

علاج وحماية البشرة:

تجمع فوائد الكرز للبشرة وصحّة الجلد بين الجانب العلاجي والوقائي في ذات الوقت، حيث رأى بعض الأطباء وخبراء التغذية أنّ الانتظام في تناول الكرز الأحمر قد يكون بديلاً جيّداً لمختلف أنواع الكريمات ومستحضرات العناية بالبشرة على اختلاف أنواعها، أو على أنّه يعزّز من تأثيرها على أقل تقدير.

يحتوي الكرز على نسب مرتفعة من فيتامين (A) الذي يمثّل أهمّية بالغة بالنسبة لصحّة البشرة حيث يساعد على تجديد خلايا الجلد ومكافحة مشكلات البشرة المختلفة مثل حب الشباب وغيرها، بل والأكثر من ذلك أنّ الفيتامين يلعب دوراً بارزاً في القضاء على آثار البقع الداكنة الناتجة عن التعرّض إلى أشعة الشمس الضارة، ويمكن الحصول على فوائد الكرز في هذا الخصوص عن طريق الانتظام في تناوله بكميات مناسبة وبشكل دوري، بالإضافة إلى إمكانية استخدام الكرز في إعداد ماسكات الوجه وفي تلك الحالة يمكن أن يكون الكرز بديلاً طبيعياً لمختلف كريمات ترطيب البشرة نظراً لما يحتوي عليه من نسب مرتفعة من المواد المضادة للأكسدة والتي تمنح البشرة النضارة والصفاء وتحافظ على إشراقها، كما أشارت بعض الدراسات إلى أنّ ماسكات الكرز تساعد على التخلّص من آثار الشيخوخة وإخفاء التجاعيد وانكماشات الوجه ويمكن تعزيزه في تلك الحالة من خلال مزجه مع الليمون والحليب.